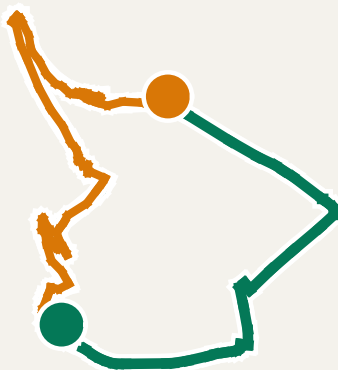


Gehbericht

Spaziergang am 2026-09-05 · Route II-a

Ein Demonstrations-Spaziergang. Dies ist ein Beispiel, keine echten Messwerte: Der Gast ist erfunden und die Zahlen wurden absichtlich generiert. Die Seite wird mit demselben Code erstellt wie eine echte Messung – ändern Sie das Portal und sie ändert sich ebenfalls.



Grün ist die Route; Gold ist der Weg, den Sie tatsächlich gegangen sind.

Bewegungszeit	15:30	Distanz, km	1.24
Tempo	12:30	Durchschnittlicher Puls	111.3
Maximaler Puls	121	Im Pulskorridor 104-119	83 %
Aufstieg, m	66	Kalorien	77

Was das bedeutet

Ihr Puls blieb für 83 % der Zeit innerhalb Ihres Korridors 104-119. Das ist genau die Belastung, für die Kurwege geschaffen wurden: Das Herz arbeitet, und am Abend bleibt noch Kraft.

Ein durchschnittliches Tempo von 12:30 Min/km — der ruhige Gang eines gesunden Menschen.

66 m Anstieg. Ein Anstieg ist die ehrlichste Belastung im Ort: Der Puls steigt dort schneller als in der Ebene.

Was diese Zahlen nicht wissen

- **Ein Spaziergang ist nicht genug.**
Er zeigt, wie Sie heute gegangen sind, aber nicht die Richtung: Ob Ihre Ausdauer steigt oder fällt, zeigt sich erst über eine Reihe von Tagen.
- **Hier gibt es keine Nacht.**
Schlaf, nächtliche Herzfrequenzvariabilität und Ruhepuls werden im Schlaf gemessen — und sie zeigen, ob Sie sich erholt oder Müdigkeit angesammelt haben.
- **Nichts zum Vergleichen.**
„83 % der Zeit im Korridor“ — ist das viel oder wenig? Die Antwort erscheint, wenn gestern und vorgestern daneben stehen.

Was das LONGEVITY Programm hinzufügt

- Eine Uhr für den gesamten Aufenthalt und eine Waage im Zimmer: jede Nacht und jeder Tag vollständig gemessen.
- „Bericht für heute“ — dieselbe Auswertung, aber jeden Morgen und im Vergleich zu gestern.

- Der Arzt sieht Ihre Nacht, bevor die Behandlungen beginnen, und korrigiert den Tag entsprechend: wo Sie nachlassen sollten, welche Quelle Sie trinken, welche Route Sie gehen und innerhalb welchen Pulskorridors.
- Fitnessalter und ein Vergleich mit Ihrem eigenen Anreisetag — Fortschritt in Zahlen statt Schätzungen.

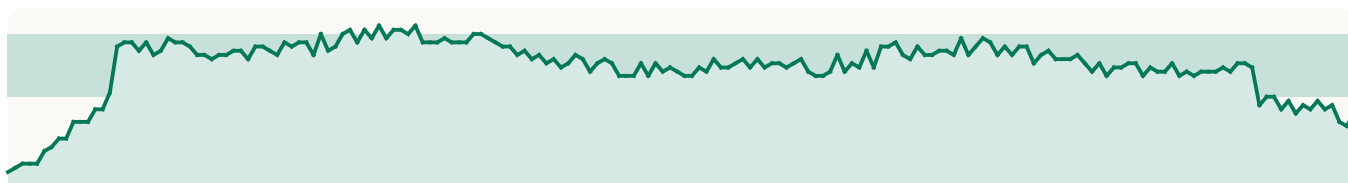
Was die Uhr bei diesem Spaziergang gemessen hat

Die gleichen Messwerte wie in den Gesundheitsbereichen, erfasst während des Spaziergangs.

innerhalb des Korridors 104–119	83 %	unterhalb des Korridors	14 %
oberhalb des Korridors	3 %	Schritte in diesem Zeitraum	1810
Etagen, hoch / runter	22.3 / 13.5	Verbraucht während des Spaziergangs	13

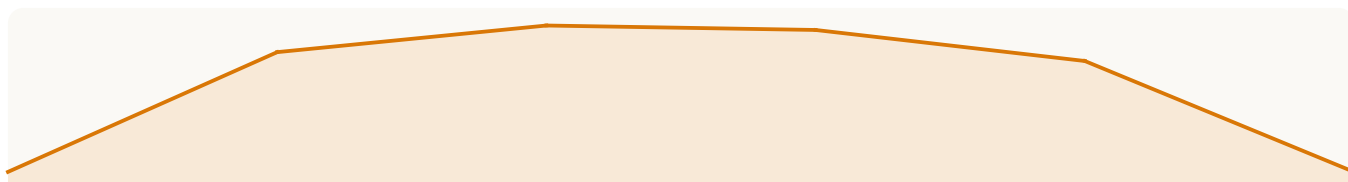
Puls beim Gehen

111.3 im Durchschnitt · 86–121



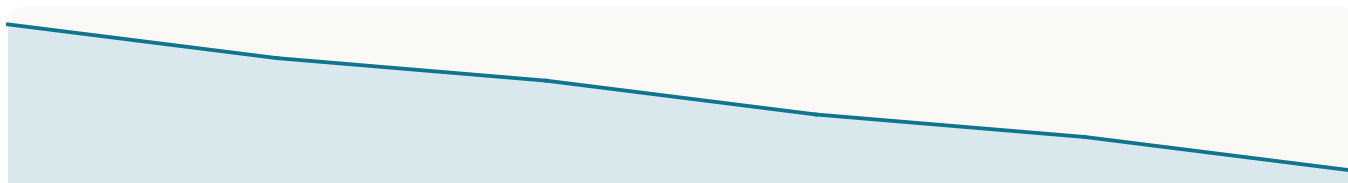
Stress

43.5 im Durchschnitt · 24–57



Body Battery

71.5 im Durchschnitt · 65–78



Atemfrequenz, Atemzüge/Min.

18.1 im Durchschnitt · 15.7–20.1

